

**MODEL PEMANASAN DALAM BENTUK PERMAINAN
PADA PEMBELAJARAN PJOK BAGI SISWA SMA**



Oleh:

ANGGA SUSANTO

17711251007

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

PROGRAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2019

ABSTRAK

ANGGA SUSANTO: *Model Pemanasan dalam Bentuk Permainan pada Pembelajaran PJOK bagi Siswa SMA.* Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2019.

Pentingnya model pemanasan yang inovatif menjadi permasalahan awal dalam penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model pemanasan menggunakan permainan untuk siswa SMA. Model pemanasan permainan yang dikembangkan diharapkan dapat digunakan oleh guru PJOK sebagai salah satu bentuk model pemanasan yang baik.

Penelitian pengembangan ini dilakukan dengan mengadaptasi langkah-langkah berikut: (1) penelitian dan pengumpulan data, (2) perencanaan, (3) pengembangan draf produk awal, (4) validasi ahli, (5) revisi hasil uji coba, (6) uji coba lapangan utama, (7) revisi terhadap produk, (8) melakukan uji coba lapangan operasional, (9) revisi produk akhir, (10) diseminasi dan implementasi. Penelitian dilakukan di SMAN 9 Yogyakarta, uji coba skala kecil melibatkan kelas X MIPA 4, sebanyak 32 siswa. Uji coba skala besar melibatkan kelas X MIPA 2 dan X MIPA 5, sebanyak 61 siswa. Teknik analisis data yang dilakukan yaitu analisis deskriptif kuantitatif dan analisis deskriptif kualitatif. Hasil penelitian ini berupa model pemanasan permainan, yaitu: (1) Tembak Aku, (2) Lempar Aku, (3) Operan Beranting, (4) Lompat Katak, (5) Harus Berkumpul, dan (6) Lempar Tikus.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, hasil validasi ahli materi termasuk “Baik” dengan rata-rata 3,69 dan hasil validasi ahli produk termasuk “Sangat Baik” dengan rata-rata 4,22. Kualitas produk hasil uji coba skala kecil termasuk “Baik” dengan rata-rata 3,87. Kualitas produk hasil uji coba skala besar termasuk “Sangat Baik” dengan rata-rata 4,33. Berdasarkan hasil analisis data validasi ahli materi, ahli produk, dan uji coba, produk termasuk “Baik” dengan rata-rata skor 4,02. Dapat disimpulkan bahwa model pemanasan permainan telah valid dan layak digunakan dalam kegiatan pembelajaran PJOK tingkat SMA.

Kata kunci: *model pemanasan, permainan, PJOK.*

ABSTRACT

ANGGA SUSANTO: *Warming-up Models in the Form of Games in Learning of Physical, Sport, and Health Education for High School Students. Thesis. Yogyakarta: Postgraduate Program, Yogyakarta State University, 2019.*

The significance of innovative warming-up models is the initial problem of this study. This research aimed to create warming-up models using games for high school students. The models of warming-up games that were developed were expected to be used by Physical Education teachers as better models of warming-up game.

The development of the research was executed by adapting the following steps: (1) research and data collection, (2) planning, (3) expansion of initial product draft, (4) experts validation, (5) revision of trial results, (6) main field trial, (7) revision of the product, (8) conducting operational field trial, (9) revise the final product, (10) disseminate and implement. This study was conducted at SMAN 9 Yogyakarta. The small scale trial was involving Math and Science grade X of class MIPA 4 as many as 32 students. The large-scale trials involved Math and Science grade X of classes MIPA 2 and X MIPA 5 as many as 61 students. The data analysis techniques used were quantitative descriptive analysis and qualitative descriptive analysis. The results obtained in this study were in the form of warming-up game models, namely: (1) Shoot Me, (2) Throw Me, (3) Branching Operations, (4) Frog Jumps, (5) Gathering, and (6) Throwing Mice.

The results showed that the material expert upheld the validity which was included in "Good" category with average of 3.69 and the product expert validation included in into "Very Good" category with average of 4.22. The product quality from the small-scale trials was included in "Good" category with an average of 3.87. The product quality from the large-scale trials was included in "Very Good" category with an average of 4.33. Based on the results of the data analysis of material experts, product experts, and trials, the products were categorized as "Good" with average score of 4.02. It can be concluded that the warming-up game models were valid and suitable to be used in High Schools Students for Physical, Sport, Health Education learning process.

Keywords: *warming-up models, game, physical education.*

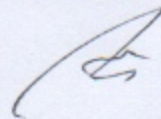
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama mahasiswa : Angga Susanto
Nomor mahasiswa : 17711251007
Program studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, Agustus 2019
Yang membuat pernyataan



Angga Susanto
NIM 17711251007

LEMBAR PENGESAHAN

**MODEL PEMANASAN DALAM BENTUK PERMAINAN
PADA PEMBELAJARAN PJOK BAGI SISWA SMA**

ANGGA SUSANTO
17711251007

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 14 Agustus 2019

TIM PENGUJI

Prof. Dr. Suharjana, M.Kes., AIFO.
(Ketua/Penguji)

28/8 - 2019

Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.
(Sekretaris/Penguji)

28/8 - 2019

Prof. Dr. Fx. Sugiyanto, M.Pd.
(Pembimbing/Penguji)

28/8 - 2019

Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.
(Penguji Utama)

27/8 - 2019

Yogyakarta, 28-8-2019
Program Pascasarjana
Universitas Negeri Yogyakarta
Direktur,



Prof. Dr. Marsigit, M.A.
NIP 19570719 198303 1 004

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah swt., karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, penulis telah mampu menyelesaikan tesis yang berjudul “Model Pemanasan dalam Bentuk Permainan pada Pembelajaran PJOK bagi Siswa SMA”.

Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan berupa bimbingan, arahan, motivasi, dan doa selama proses penulisan tesis ini. Ucapan terima kasih dan penghargaan penulis sampaikan kepada Prof. Dr. Fx. Sugiyanto, M.Pd., selaku pembimbing tesis yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasinya, sehingga penulisan tesis ini dapat terselesaikan. Selain itu ucapan terima kasih dan penghargaan penulis sampaikan kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta dan Direktur Program Pascasarjana beserta staf, yang telah banyak membantu dalam penyelesaian tesis ini.
2. Prof. Dr. Suharjana M.Kes., AIFO. Ketua Program studi Ilmu Keolahragaan dan para dosen yang telah membimbing selama perkuliahan.
3. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd. dan Dr. Agus Susworo Dwi Marhaendro, M.Pd. selaku validator yang memberikan penilaian, saran, dan masukan demi perbaikan instrumen dan produk penelitian.
4. Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd. selaku *reviewer* yang memberikan penilaian, saran, dan masukan demi perbaikan tesis ini.
5. Kepala SMAN 9 Yogyakarta, SMAN 2 Sleman, dan SMAN 1 Ngaglik, atas keramahan dan kerja sama dalam pelaksanaan penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.

6. Guru PJOK SMAN 9 Yogyakarta, SMAN 2 Sleman, dan SMAN 1 Ngaglik, yang telah bekerja sama dengan penulis dalam pelaksanaan penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
7. Kedua orang tua, Bapak Moch. Diding Syahbudin dan Ibu Nesmi serta keluarga atas segala cinta, ketulusan, kasih sayang, yang senantiasa tak hentinya selalu memberikan doa dan dorongan moril maupun materil yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan baik.
8. Teman-teman mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan 2017, khususnya kelas IK B atas motivasi, kebersamaan, dan kekompakan selama masa kuliah semoga persaudaraan kita tetap terjaga.
9. Semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga tesis ini dapat terselesaikan. Semoga Allah swt. memberikan balasan yang berlipat ganda.

Penulis menyadari, bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan selanjutnya. Semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi ranah pendidikan olahraga.

Yogyakarta, Agustus 2019

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Pengembangan.....	4
F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan.....	4
G. Manfaat Pengembangan.....	5
H. Asumsi Pengembangan.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakikat Pemanasan.....	7
2. Bentuk-bentuk Pemanasan.....	9
a. <i>Passive Warm-up</i>	10
b. <i>General Warm-up</i>	10
c. <i>Formal Warm-up</i>	13
3. Manfaat Pemanasan.....	14
a. Fisiologis.....	15
b. Psikologis.....	17
c. Pencegah Cedera.....	17
4. Denyut Nadi dalam Pemanasan.....	18
5. Hakikat Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.....	20
a. Pengertian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.....	22
b. Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.....	24
c. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.....	27
d. Fungsi Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.....	28
6. Hakikat Pembelajaran PJOK.....	32
a. Pengertian Pembelajaran.....	32
b. Pengertian Model.....	34
c. Pengembangan Pembelajaran.....	35
7. Hakikat Permainan.....	36
a. Pengertian Permainan.....	36
b. Prinsip-prinsip Pemilihan Permainan.....	38
c. Bentuk-bentuk Permainan.....	40
d. Teori Permainan.....	41
e. Manfaat Permainan.....	42

f. Tipe-tipe Permainan.....	42
8. Karakteristik Siswa SMA.....	43
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	45
C. Kerangka Pikir.....	46
D. Pertanyaan Penelitian.....	48
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Model Pengembangan.....	49
B. Prosedur Pengembangan.....	50
C. Desain Uji Coba Produk.....	54
1. Desain Uji Coba.....	54
2. Subjek Uji Coba.....	54
3. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	55
a. Teknik Pengumpulan Data.....	55
b. Instrumen Pengumpulan Data.....	56
c. Validitas dan Reliabilitas.....	60
4. Teknik Analisis Data.....	62
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN	
A. Hasil Pengembangan Produk Awal.....	64
B. Hasil Uji Coba Produk.....	72
C. Revisi Produk.....	76
D. Kajian Produk Akhir.....	76
E. Keterbatasan Penelitian.....	81
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan tentang Produk.....	82
B. Implikasi.....	82
C. Sarana Pemanfaatan Produk.....	83
DAFTAR PUSTAKA.....	84
LAMPIRAN.....	88

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen untuk Ahli Materi.....	58
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen untuk Ahli Produk.....	59
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen untuk Siswa.....	60
Tabel 4. Konversi Data Kuantitatif ke Data Kualitatif dengan Lima Skala....	63
Tabel 5. Penilaian Ahli Materi terhadap Aspek Kualitas Materi Pembelajaran.....	65
Tabel 6. Penilaian Ahli Materi terhadap Aspek Isi.....	66
Tabel 7. Saran Perbaikan oleh Ahli Materi.....	66
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Penilaian Aspek Kualitas Materi dan Aspek Isi oleh Ahli Materi.....	67
Tabel 9. Penilaian Produk Hasil Validasi Ahli Materi.....	68
Tabel 10. Aspek Indikator Pemanasan.....	69
Tabel 11. Skor Aspek Pembelajaran.....	69
Tabel 12. Saran Perbaikan oleh Ahli Produk.....	70
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Penilaian Aspek Indikator Pemanasan dan Aspek Pembelajaran oleh Ahli Produk.....	71
Tabel 14. Penilaian Produk Hasil Validasi Ahli Produk.....	72
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Uji Coba Kelompok Kecil.....	73
Tabel 16. Penilaian Produk Hasil Uji Coba Kelompok Kecil.....	74
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Uji Coba Kelompok Besar.....	75
Tabel 18. Penilaian Produk Hasil Uji Coba Kelompok Besar.....	76
Tabel 19. Penilaian Produk Hasil Validasi Ahli Materi.....	77
Tabel 20. Penilaian Produk Hasil Validasi Ahli Produk.....	77
Tabel 21. Penilaian Produk Hasil Uji Coba Kelompok Kecil.....	78
Tabel 22. Penilaian Produk Hasil Uji Coba Kelompok Besar.....	78
Tabel 23. Penilaian Uji Kelayakan.....	78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Model Pengembangan Borg & Gall.....	89
Lampiran 2. Prosedur Pengembangan Produk.....	90
Lampiran 3. Draf Awal Model Pemanasan Permainan.....	91
Lampiran 4. Data Hasil Uji Coba Kelompok Kecil.....	97
Lampiran 5. Data Hasil Uji Coba Kelompok Besar.....	98
Lampiran 6. Revisi Produk.....	100
Lampiran 7. Validitas dan Reliabilitas.....	106
Lampiran 8. Studi Pendahuluan.....	109
Lampiran 9. Instrumen Observasi Lapangan.....	116
Lampiran 10. Evaluasi Ahli Materi (Untuk Uji Coba Skala Kecil).....	118
Lampiran 11. Evaluasi Ahli Produk (Untuk Uji Coba Skala Kecil).....	124
Lampiran 12. Evaluasi Siswa (Untuk Uji Coba Skala Kecil).....	131
Lampiran 13. Evaluasi Ahli Materi (Untuk Uji Coba Skala Besar).....	133
Lampiran 14. Evaluasi Ahli Produk (Untuk Uji Coba Skala Besar).....	140
Lampiran 15. Evaluasi Siswa (Untuk Uji Coba Skala Besar).....	147
Lampiran 16. Evaluasi Ahli Materi (Revisi Produk Final).....	149
Lampiran 17. Evaluasi Ahli Produk (Revisi Produk Final).....	156
Lampiran 18. Surat Pra Survei SMAN 9 Yogyakarta.....	163
Lampiran 19. Surat Keterangan Pra Survei SMAN 9 Yogyakarta.....	164
Lampiran 20. Surat Pra Survei SMAN 2 Sleman.....	165
Lampiran 21. Surat Keterangan Pra Survei SMAN 2 Sleman.....	166
Lampiran 22. Surat Pra Survei SMAN 1 Ngaglik.....	167
Lampiran 23. Surat Keterangan Pra Survei SMAN 1 Ngaglik.....	168
Lampiran 24. Surat Izin Validasi Ahli Materi.....	169
Lampiran 25. Surat Keterangan Validasi Ahli Materi.....	170
Lampiran 26. Surat Izin Validasi Ahli Produk.....	171
Lampiran 27. Surat Keterangan Validasi Ahli Produk.....	172
Lampiran 28. Surat Izin Penelitian.....	173
Lampiran 29. Surat Keterangan Penelitian.....	174
Lampiran 30. Surat Keterangan Penelitian SMAN 9 Yogyakarta.....	175
Lampiran 31. Dokumentasi.....	176